



# Ernährung bei Laktose-unverträglichkeit



## Wissenswertes

Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Man findet ihn auch in allen daraus hergestellten Produkten, wie z. B. Sahne, Molke und Käse. Auch bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel, in denen man keine Laktose vermuten würde, findet das Kohlenhydrat Verwendung.

Eine Laktoseintoleranz ist eine weitverbreitete Abbaustörung von dem Kohlenhydrat Milchzucker. Durch die Abbaustörung wird der Milchzucker (Laktose) im Dünndarm unzureichend verdaut. Der Milchzucker ist ein Zweifachzucker, der bei normaler Verdauung durch das Enzym Laktase in Einfachzucker (Glukose + Galaktose) aufgespalten wird. Bei Menschen mit einer Laktoseintoleranz verbleibt der nicht vollständig aufgespaltene Milchzucker im Darm und verursacht Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen und Durchfall.

## Therapie

In den meisten Fällen lässt sich eine Milchzuckerunverträglichkeit gut behandeln. Die Betroffenen müssen durch Ausprobieren herausfinden, wie viel Milchzucker sie vertragen und ihre Ernährung entsprechend anpassen. Die individuelle Toleranzgrenze bei Betroffenen ist unterschiedlich, daher ist eine konsequente Meidung wie beim Kuhmilchallergiker nicht notwendig. In einer ersten Testphase ist die Minderung der Beschwerden vordergründig. Dazu sollten alle laktosehaltigen Speisen gemieden oder ersetzt werden. In einer weiteren Testphase wird der individuelle Schwellenwert ermittelt, indem geringe Mengen Laktose über die Nahrung aufgenommen werden. In Ausnahmefällen kann auf ein Präparat mit laktose-spaltenden Enzymen zurückgegriffen werden. Diese eignen sich besonders für bestimmte Ernährungssituationen, wie z. B. beim Essen außer Haus.

## Hinweise für die Nährstoffversorgung

In Milch und Milchprodukten sind hochwertiges Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Vitamin D enthalten. Daher sollten sie nicht ersatzlos aus dem Speiseplan gestrichen werden. Um eine Unterversorgung zu vermeiden, eignen sich als Ersatz spezielle milchzuckerfreie Produkte. Eine gezielte Auswahl calciumreicher Lebensmittel und calciumreicher Mineralwasser (Calciumgehalt von über 300 mg/Liter) ist zudem unbedingt notwendig, um eine ausreichende Calciumversorgung zu gewährleisten.

**Tip:** Obwohl Sauer Milchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Kefir etc.) relativ große Mengen Milchzucker enthalten, werden sie häufig gut vertragen. Grund hierfür sind die Milchsäurebakterien, die im Darm größere Mengen Milchzucker abbauen. Auch Hart-, Weich- und Frischkäse werden meist wegen ihres geringen Laktosegehaltes in kleinen Mengen toleriert.

## Vom Verdacht bis zur Gewissheit

Oft ist es ein langer Weg bis zur Diagnose. Denn Magen-Darm-Probleme können viele Ursachen haben. Die häufigste Diagnosemethode ist der H<sub>2</sub>-Atemtest. Hierbei wird nach der Einnahme von 50 Gramm in Wasser gelöstem Milchzucker der Wasserstoffgehalt des Atems gemessen.

Über einen Zeitraum von drei Stunden wird der Wasserstoffgehalt des Atems gemessen. Erhöht sich der Gehalt, ist dies ein Anzeichen für eine Laktoseunverträglichkeit.

### Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen u. a. auf Verwendung von Milchzucker hin:

Milchzucker, Laktose, Milch, Molke, Kondensmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter, Käse, Kasein, Kaseinate, Milchpulver, Magermilchpulver, Süßmolke, Sauermolke, Molkenpulver u. a.

Lebensmittel, die Milchzucker enthalten können Individuelle Toleranzgrenze beachten!	Lebensmittel, die keinen, bzw. wenig Milchzucker enthalten
<b>Milch / Milchprodukte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhmilch (Rohmilch, H-Milch u. a.) Buttermilch, Dickmilch, Molke, Kefir</li> <li>• Schafs-, Stuten-, Ziegenmilch</li> <li>• Sahne, Kondensmilch, Joghurt, Quark</li> <li>• Käse, Frischkäse</li> <li>• Eis</li> <li>• herkömmliche Säuglingsnahrung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spezielle milchzuckerreduzierte Spezialprodukte wie Milch, Sahne, Schmand, Joghurt</li> <li>• spezielle milchzuckerfreie Säuglingsnahrung</li> <li>• Sojadrink<sup>1</sup>, Reisdrink<sup>1</sup>, Haferdrink<sup>1</sup> (calciumangereichert)</li> </ul>
<b>Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brühwurst (z. B. Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Wiener Würstchen, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst)</li> <li>• Kochwurst (z. B. Leberwurst)</li> <li>• paniertes Fleisch</li> <li>• Fischerzeugnisse paniert, in Soßen und Marinaden</li> <li>• Eiergerichte mit Milch (Rührei, Eierpfannkuchen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten Fleisch: unverarbeitet, frisch, TK oder unpaniert<sup>2</sup></li> <li>• roher Schinken, Roastbeef</li> <li>• alle Sorten Fisch: unverarbeitet, frisch, TK, geräuchert</li> <li>• Eier: frisch</li> </ul>
<b>Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milchbrot und -brötchen, Buttermilchbrötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrötchen mit Milch</li> <li>• Gebäck, Kekse, Butterkekse, Waffeln, Löffelbiskuit, Stollen, Sahnetorten etc.</li> <li>• Hefeteig (Hefezöpfe), Quark-Öl-Teig</li> <li>• Paniermehl</li> <li>• Knusper- und Schokomüsli</li> <li>• Kartoffelbrei mit Milch, Butter oder Sahne</li> <li>• (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreide, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke</li> <li>• Brot, Brötchen, Knäckebrötchen ohne Milch<sup>3</sup></li> <li>• Teig und Kuchen ohne Milchprodukte</li> <li>• Eierteigwaren (Nudeln) ohne Milchzusatz</li> <li>• Tofu-Öl-Teig</li> <li>• Cornflakes, Nuss- und Früchtemüsli<sup>3</sup></li> <li>• Zubereitungen aus allen Sorten Kartoffeln ohne die Verwendung von Milch, Sahne, Butter etc.</li> </ul>
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse/Hülsenfrüchte in Soßen mit Milchbestandteilen (z. B. TK-Rahmgemüse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten Gemüse, unverarbeitet, frisch oder tiefgekühlt: Bleichsellerie, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Spinat, etc.<sup>1</sup></li> <li>• alle Sorten Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Linsen, Sojabohnen etc.<sup>1</sup></li> <li>• alle Sorten Obst, unverarbeitet, frisch oder getrocknet: Aprikose, Apfel, Orange etc.<sup>1</sup></li> </ul>
<b>Süßes / Getränke</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuss-Nougat-Creme</li> <li>• alle Süßwaren mit Schokolade oder Milch</li> <li>• Karamellbonbons, Weichlakritz</li> <li>• Pudding, Fertigdesserts, Milchreis, Grießpudding</li> <li>• Milch (s. o.) Kakao, Fruchtsaftgetränke mit Molke, Instant-Getränke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honig, Marmelade</li> <li>• Fruchtgummi, Kaugummi</li> <li>• Blockschokolade, Marzipan<sup>3</sup></li> <li>• Götterspeise, Grützen, Kompott, Pudding mit Milchersatz zubereitet</li> <li>• Mineralwasser, Tee, Kaffee, Sojadrink, Fruchtsaft</li> </ul>
<b>Verschiedenes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Margarine mit Joghurtkulturen oder Molke</li> <li>• Fertigsoßen, Würzpasten</li> <li>• Fertiggerichte z.B. Tütensuppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarine ohne Milchzucker<sup>3</sup></li> <li>• alle Pflanzenöle</li> <li>• Ketchup, Senf, Mayonnaise<sup>3</sup></li> </ul>

<sup>1</sup> Calciumreiche Lebensmittel bei milchfreier Ernährung <sup>2</sup> Bei abgepackten Wurstwaren unbedingt auf die Zutatenliste achten oder beim Hersteller nachfragen. <sup>3</sup> Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen.